**P.V. MARCHESSEAU**
BIOLOGISTE

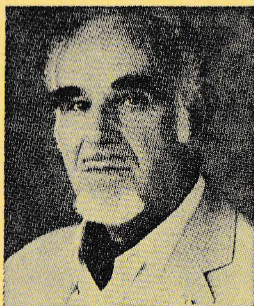


# *Culture physique de la Femme*

**20 mouvements de base de la gymnastique organique, fondamentale et quotidienne**

## LIVRET N° 6

Edité par l'auteur
**Collection :** « Les Petits Précis de l'Humanisme Biologique »
26, rue d'Enghien - 75010 PARIS



**Ouvrages**

de perfectionnement humain

du biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Pour recevoir la **liste complète** de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux **(P.V. MARCHESSEAU, 26, rue d'Enghien, 75010 Paris)**, le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée portant votre **adresse lisible.)**

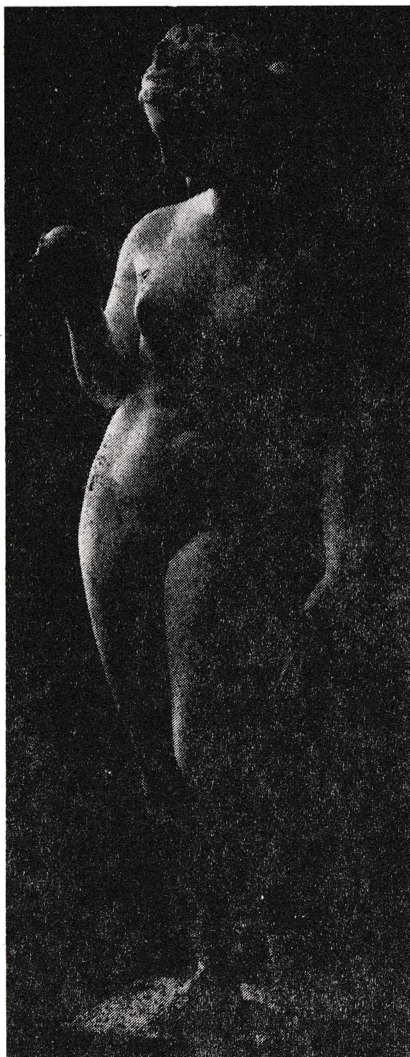
**« On refait tout être humain avec des aliments, des bains et des exercices. Le reste est utopie. »**

**P. M.**

# Culture Physique de la Femme

**Par le Biologiste**

**P. V. Marchesseau**



## L'exercice Santé

> **« Le cul de plomb est un péché contre le Saint-Esprit. »**
>
> **(NIETZSCHE.)**

Tout est déjà dit dans cette pensée du philosophe allemand, et l'influence du physique sur le corps mental, et la part des soins que nous devons accorder à notre corps, au nom du **Créateur, pour rester digne de notre mission.**

Nous pourrions en rester là, et d'emblée passer à l'étude des exercices que nous avons sélectionnés pour vous. Mais nous préférons développer les **raisons pour lesquelles nous devons nous occuper de notre corps, et préciser quels genres d'exercices nous conviennent le mieux.**

Notre exposé est utile, car la confusion est dans tous les esprits à ce sujet, **comme elle l'était en matière d'alimentation, avant nos travaux.**

Chacun, savant ou profane, vante ou condamne l'exercice avec une logique toute passionnelle ; quant à la médecine dite sportive, **son action est négative :** elle ne sert qu'à couvrir d'une « teinture de scientisme » de vieilles pratiques, nées hors de son sein, et sans pour autant les modifier lorsqu'elles sont mauvaises, ni en créer d'autres mieux ajustées au corps humain.

Nos propres recherches, en ce domaine, apportent donc des idées nouvelles quant à la **valeur et à la forme de l'exercice spécifiquement humain,** et clarifient bien des problèmes.

## Ce que signifie la Laideur

**La « beauté » du vivant résulte du plein accord de l'être avec son milieu.** Tous les animaux sont beaux, à l'état naturel. Seul, l'homme connaît la **laideur,** victime de son **monde artificiel.** Il a perdu ses formes en se civilisant.

« Inculte » physiquement, comme un animal en cage, l'homme blanc civilisé n'a plus **l'instinct du mouvement,** ni la **notion du nu** qui auraient pu le guider. Ventru, obèse et mou, maigre, ptosé ou dévié, il cache ses « tares » sous de riches parures, et se croit normal parce que bien habillé. Mais il se trompe profondément. Sa déchéance morphologique, même cachée, signale de **graves désordres internes,** et sur le plan organique (maladies) et sur le plan mental (déséquilibres variés confinant à la **folie).**

« Tout est lié, ici bas », disait **Hermès.** Tout est dans tout. Le visible parle de l'invisible, et la forme du corps réflète le **fond** (physiologique et psychologique). Nous vous invitons à lire, à ce sujet, notre petit livret : « Comment lire la santé dans les formes du corps. » Nier ce rapport, c'est refuser l'évidence. **Nombreux sont les malades qui n'accorderaient plus leur confiance à leur médecin, s'ils le voyaient nu.**

Un coiffeur chauve, vendant une lotion pour faire repousser les cheveux, ne leur inspirerait guère plus de confiance. Médecin, guéris-toi, toi-même ! Kinésithérapeute, sois d'abord un athlète ! Le meilleur diplôme, c'est l'exemple, mais à la condition que notre pauvre humanité ait conservé un certain sens de l'observation et de la critique.

## Santé d'abord

La régénération de l'Etre Humain commence par la restauration de son corps physique. Cette restauration s'obtient surtout grâce aux **deux techniques de la Naturopathie,** qui ont pour nom l'**alimentation** et l'**exercitation.**

**L'élixir de jouvence est connu depuis longtemps.**

Il est composé d'un peu de **jeûne** et de beaucoup de **sueur.** Les savants ne trouveront jamais mieux. Et chacun dispose à volonté de cette potion magique, qui ne se vend pas, heureusement, en pharmacie, et n'a point besoin de « visa ».

Mais ni la réforme alimentaire, ni le jeûne ne suffisent à eux seuls. Il faut leur adjoindre le **mouvement musculaire, bien compris ;** il occupe même une place prioritaire. Il contribue, par sa triple action, à **consolider la santé,** à **sculpter la beauté**, et à **équilibrer le mental.** Nous verrons plus loin par quels processus ces effets se produisent.

## Le "Stress" oublié

La **sédentarité** apparaît, à nos yeux, comme un des six ennemis du genre humain. A côté de l'**alimentation erronée,** de la **médication toxique,** de l'**asphyxie cutanée,** de la **pollution atmosphérique,** et de l'**énervation constante,** la **carence musculaire** (ou sédentarité) est un facteur d'agression et de dégénérescence qui ne cède en rien aux autres. Cette carence est le fruit empoisonné de notre **civilisation abusivement mécanisée.** Le but du progrès (matériel) n'est-il pas de supprimer tout effort musculaire à mesure qu'on avance dans le sens du confort ?



Le muscle, ainsi devenu inutile, est le signe de la bête. Le sport, survivance réflexe de notre besoin ancestral du mouvement, s'est imprégné de ce concept et, déviant de ses fins, s'est fait « machine ». La moto, l'auto, l'engin, en un mot, a supplanté l'homme.

La bonne lutte gréco-romaine, ou l'**haltérophilie,** chère à l'apôtre **Triat,** sont seules capables de refaire des chairs à nos intellectuels filiformes, ou encore la boxe française, supérieure au karaté, font figure d'antiquités. Pourtant, **Platon,** le philosophe aux larges épaules, ne dédaignait point la rude école de la sciure après avoir donné ses leçons sur l'âme ou la politique. Il savait que l'être humain est comparable à un char tiré par deux chevaux, le **corps** et l'**esprit,** attelés à un même timon, et que les deux doivent aller au même pas sous peine de verser dans le fossé.

Mais, parallèlement à cet oubli, la **richesse de la table** est venue, avec tous ses excès.

Quelle santé, assez forte, aurait pu résister à ces fautes accumulées ! L'organisme, n'en pouvant plus, a dégénéré. On a cru, un moment, qu'il s'adapterait aux nouvelles conditions, mais il n'en a rien été.

**L'évolution tant espérée est devenue « involution ».**

L'ère des monstres humains est pour demain si rien ne change dans nos mœurs. La terre entière sera bientôt peuplée, par notre faute, de petits mongoliens ou d'infirmes psycho-moteurs.

## Les exercices antiphysiologiques

Pour fuir cette échéance, avons-nous dit, **il faut rendre aux estomacs leur digestion,** et **aux muscles leur fonction.**

Dans cette dernière optique, quelle est pour l'Etre Humain la meilleure forme d'entraînement ? De même qu'il existe une **alimentation humaine spécifique** (l'homme n'est pas un animal omnivore), de même **il existe des exercices qui nous conviennent mieux que d'autres.** Certains, nettement « antiphysiologiques », sont même à éviter.

Expliquons-nous :

Etant animal, c'est-à-dire « animé », donc mobile (et non végétal et immobile), l'homme a été construit pour le mouvement. Il a été pourvu de **muscles,** agissant sur des leviers osseux, pour se déplacer afin de trouver sa **nourriture.** Le végétal, par ses racines dans le sol et son feuillage dans l'air, **se nourrit directement, sans avoir à changer de place.** L'animal et l'homme, qui portent leurs racines dans le **ventre** (intestins), et leur feuillage dans la **poitrine** (poumons) sont faits pour s'emparer de l'espace.

« Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front », disent les Ecritures, rappelant cette fonction à l'Etre Humain.

**Pour l'accomplir, quels sont les exercices les mieux adaptés à notre structure ?** Notre posture verticale ne fait de nous ni un animal **coureur,** ni un **sauteur,** à l'exemple du cheval ou du chien. Trop lourds encore pour être de vrais **grimpeurs ;** incapables de **voler ;** médiocres **nageurs** comparés aux poissons (ni l'air, ni l'eau ne sont nos éléments), nous sommes organisés avant tout pour la **cueillette,** le **ramassage** et le **portage,** justifiés par nos mains, notre colonne et notre anatomie digestive de **frugivore.**

**L'homme est donc un « animal porteur ».** L'observation suivante le confirme. A poids égal, nous faisons mieux que n'importe quel animal. Un champion haltérophile, de 100 kg de poids corporel, porte aisément sur les épaules une barre de 200 à 300 kg. Un cheval, pesant 500 kg, croule sous une charge dorsale comparable, c'est-à-dire deux à trois fois son poids. Et ce qui est plus, l'homme est capable **d'épauler,** seul, sans l'aide de personne.

Or, le travail culturiste (aux poids légers et moyens), et, **plus spécialement, pour la femme,** l'« entraînement au sol » (le poids des membres faisant office d'haltères) résument assez bien tous les efforts du « porter ». Voilà la raison qui a fait que la **Vraie Culture Physique,** avec ses exercices analytiques (avec ou sans haltères) nous convient mieux que l'éducation physique, et le sport, aux gestes arbitraires, trop souvent « antiphysiologiques », et qui mènent à la **spécialisation** et à la **compétition.** Certes, les plus doués peuvent réussir en ce domaine, s'ils sont assez forts pour résister à l'usure, mais le désintéressement gagne la grande majorité des autres, qui abandonnent tout entraînement.

Ainsi, un jour de match, on voit ce spectacle aberrant de **30 gaillards** « surentraînés » s'exténuant encore plus devant quelques milliers de « sous-entraînés », satisfaits de leur sort, et qui applaudissent.

Malgré tout, le sport, pratiqué en amateur, reste une saine distraction. C'est un « jeu athlétique » qui peut rester **hygiénique,** à condition de ne pas en dépasser les bornes, et d'en avoir acquis les possibilités. Sous cet aspect, nous le recommandons.

Mieux vaut une ballade à vélo, par exemple, que rien du tout. Chaque jour, quel que soit le temps, le corps nu devant la glace, faire jouer tous ses muscles, groupe par groupe, voilà le secret **d'une forme parfaite et d'une saine physiologie.** Cette toilette musculaire quotidienne est une **prière au Créateur,** auquel nous rendons hommage en prenant soin de l'admirable machine qu'il nous a confiée.



# Muscle et physiologie

**Quels sont les heureux effets de cette gymnastique analytique, que nous préconisons, sur le corps humain ?**

Son action est triple, avons-nous dit. Elle porte à la fois sur la **santé,** la **beauté** et la **cérébralité.**

Les muscles, qui intéressent la santé, existent bien. Ceux du **ventre,** par exemple, font cette « ceinture abdominale », indispensable, qui maintient à leur place tous nos **viscères.** La rectitude de la colonne vertébrale, **axe de vie,** ne peut se réaliser que par la tension des **muscles rachidiens,** comparables aux cordages qui dressent le mât du bateau.

**La circulation veineuse,** souvent déficiente, s'accélère par le jeu des « pompes périphériques » que sont les muscles des membres. Dix minutes de gymnastique font plus d'effets, pour une femme qui se plaint des jambes, que toutes les gouttes de l'abbé X... ou Y...

La culture physique, telle que nous la comprenons, et telle que son inventeur, **Ed. Desbonnet,** l'a codifiée, vers **1885,** agit encore sur le transit des plasmas circulants **(sang, lymphe,** « ouvriers » du métabolisme cellulaire).

Ces liquides, agités avec force, traversent plus intensément les grands filtres émontoriels que sont le **foie,** les **reins,** la **peau** et les **poumons.** Or, on nous apprend, en naturopathie, que ces filtres sont des lieux d'épuration et d'élimination des déchets et résidus organiques.

**Ainsi, le corps se « nettoie » en s'exerçant.** Et dans le même temps, chose merveilleuse ! une meilleure nutrition s'effectue. Le sédentaire, au contraire, gaspille ses nourritures faute de moyen circulatoire pour les conduire à destination. On compte, en effet, un brassage sanguin d'environ 5 litres par minute à l'état de repos ; au cours d'une séance de gymnastique, ce débit peut s'élever jusqu'à 25 ou 30 litres dans le même temps.

Or, il y a, dans le corps humain, 200 hectares de tissus à irriguer au moyen d'un réseau de 100 000 km de canalisations. Au repos, à peine un tiers de la surface irrigable reçoit le liquide nourricier. Le reste n'est plus qu'un **marécage,** vite devenu empoisonné.

**L'irrigation de tout le territoire ne peut se faire pleinement que par le jeu musculaire systématique.** Cette pratique, avons-nous dit, doit être quotidienne, et doit être poussée suffisamment à fond pour produire tous ses effets. Cependant, il faut éviter la **grande fatigue,** productrice de déchets supplémentaires (toxines, acide lactique, etc.). **Le muscle surmené cesse vite d'être un ami pour devenir un ennemi redoutable.** Le sport et le travail ouvrier, difficilement réglables en progression et en intensité, sont souvent déconseillés pour cette raison.

L'exercitation musculaire a encore d'autres vertus. Elle libère notamment une **« hormone spéciale »,** mise en évidence par les travaux sur le **cancer.** Cette hormone serait capable de favoriser la création d'**anticorps,** très énergiques et polyvalents, d'où une résistance accrue aux infections.

**Le terrain humoral serait, ainsi, normalisé par la musculation.** Les fameuses « pilules de fer » du Dr Krajewski (une paire d'haltères) seraient, donc, préférables aux vaccins les mieux étudiés.

Nous conseillons, à ce sujet, la lecture de notre livret : **« Le microbe, cet inconnu »,** où nous étudions la **Microbiologie** sous tous ses aspects : **agression, mutation** et **résistance.** Le lecteur y verra, en particulier, comment on peut renforcer **ses défenses naturelles anti-microbiennes** à l'aide des **bains supercaloriques** (pour les histiocytes) et de la **musculation profonde** (pour les anticorps).

D'autres effets sont encore à considérer : l'**essorage** des organes mous, tels que le foie, la rate, le pancréas, l'utérus, la prostate, etc., à la suite des « auto-massages » résultant des contractions rythmées ; **l'amplification thoracique et la disposition alvéolaire à mieux fixer les gaz de l'air** (oxygène, prana, azote, etc.) ; **une aptitude à mieux vivre et plus longtemps,** en ajoutant des ans à la vie et de la vie aux ans, etc. Autant d'effets que nous aurons l'occasion d'étudier lors de nos prochaines publications.

## Muscle et Morphologie

**Le travail des « muscles de la Santé » confère des formes exactes, c'est-à-dire celles de la Vraie Beauté.**

Et cela n'est pas une pure coïncidence. Tout est bel et bien voulu dans l'ordre de la Nature.

Par la « beauté plastique », nous entendons, évidemment, cette « morphologie exacte » reproduite dans le marbre par les sculpteurs de l'antiquité grecque. Nous nous refusons à considérer comme étant beaux les « canons » que nous présentent la mode et les grands couturiers.

Les mannequins, qui font la gloire des grands salons, femmes au corps d'enfant, amaigries par des régimes stupides, cyphotiques avec leur ventre en avant et leur poitrine creuse, sont bien mal venus comparés à la splendeur d'une **Vénus de Milo,** ou d'une **Diane chasseresse.**

Quant aux hommes, leur « beauté de Minet », à la mode, n'est pas celle, non plus, dont nous voulons parler.

Il s'agirait plutôt, pour illustrer notre conception de la saine



plastique masculine et de la perfection des formes d'un **Doryphore** de **Polyclète,** ou d'un **Discobole** au repos. Il suffit, d'ailleurs, de regarder défiler sur les grands boulevards les lamentables échantillons de notre humanité pour se rendre compte en quel abandon est tombée la **Culture Corporelle,** à notre époque où la confusion des sexes est un signe suprême de distinction.

La beauté exacte, reflet d'une santé profonde, exige des dos droits et des poitrines bombées, des ventres plats et durement musclés, des membres fermes et galbés.

Comparés aux statues antiques, nous sommes pitoyables ! Notre déchéance plastique est la marque d'une santé perdue. Les éleveurs d'animaux, qui ont intérêt à s'y connaître, savent que le **splendide ajustement des formes** traduit toujours la valeur organique. Pour avoir de belles races, ils n'hésitent pas à rejeter tous les **sujets tarés,** et entraînent correctement les autres. **A notre époque, on dépense plus de temps et d'argent pour faire un cheval primé ou un taureau sélectionné qu'un bel être humain.** Et, quand il arrive qu'on s'en occupe, on le fait tout de travers. Ainsi, à part quelques monstrueux « bibendums », culturistes hypertrophiés et lourdauds, qui desservent plus qu'ils ne servent la cause de la musculation, on peut dire, sans être taxé d'exagération, **que le grand public se « fiche » de son anatomie comme de sa première chemise.**

Le temps est donc venu de dire aux « insouciants » ce que sont les **formes exactes, comment elles s'acquièrent,** et les **garanties** qu'elles apportent.

## Muscle et Psychologie

Les muscles font encore plus. Après avoir consolidé la santé et sculpté la beauté des formes, ils tendent à développer la **Cérébralité.** Mieux que l'école, ils éveillent les **facultés supérieures du mental.** Tout d'abord, le « bon sang » fait le « bon sens ». Chacun le sait ; c'est un problème de nutrition cérébrale correcte. Les muscles, avons-nous dit, contribuent à cette nutrition. Nous n'y reviendrons pas.

Un autre point important est que le « cerveau cortical » est sans cesse sollicité par des **idées sans valeurs. Nous sommes au temps de l'énervation plus que de la méditation.** Bruits, lumières artificielles, obsessions, soucis, idées fixes futiles accablent notre esprit, et **gaspillent l'énergie nerveuse** emmagasinée dans la substance blanche du diencéphale et des plexus. Angoisse et insomnie sont le lot des civilisés. Notre civilisation, dont la complexité croît à mesure qu'elle se développe, est, sur ce plan, une folie, dont chacun est conscient.

**Pour échapper à l'usure nerveuse, le repos mental par dérivation musculaire (ou relaxation gymnique), en économisant nos dépenses, est le meilleur moyen.**

De plus, le muscle, correctement entraîné, se comporte comme une « dynamo ». **Il apporte un surplus d'influx nerveux aux accus humains,** déjà entretenus par l'air pur, le soleil, l'eau vive, la terre fraîchement remuée et les aliments crus.

Ainsi, d'un côté le **repos,** et de l'autre la **recharge,** tels sont les heureux effets de l'exercice sur le cerveau. Il en résulte un équilibre mental, caractérisé par un champ de conscience psychologique plus vaste et lumineux, des idées plus nettes, un choix meilleur dans le jugement, **et pour tout dire une plus grande maîtrise et connaissance de soi, avec une élévation indiscutable du sens moral.**

Les sages de l'Inde ne s'y sont pas trompés, eux qui ont fait débuter leur enseignement spirituel par la pratique du **yoga physique** (ou hatha-yoga), alors que chez nous, en Occident, **il était de bon ton de martyriser le corps pour sauver l'âme.**

Le naturopathe est formel : **« Pas de santé, ni beauté, ni vitalité, ni longévité, ni cérébralité sans exercices culturistes, et ceux-ci doivent être pratiqués de la naissance à la tombe. »**

Les qualités physiques, ainsi développées et entretenues, sont les supports de toutes les autres : **affectives, intellectuelles, morales** et **spirituelles.**

Quant à la meilleure gymnastique, c'est celle qui corrige nos « tares », et non celle qui **hypertrophie nos anomalies** pour faire de nous des « champions de l'exceptionnel », et nous donner en spectacle à des foules stupides et téléguidées en mal de sensation comme à l'époque de la décadence romaine, où les jeux sanglants du cirque primaient les arts et la morale.

## Musculation et Féminité

**La femme, encore plus que l'homme, a dans le muscle un allié fidèle et sûr.** Mais elle l'ignore.

Paresseuse invétérée, moins douée que son compagnon pour les activités physiques, elle se « sédentarise » vite, et, de ce fait, **résiste moins bien au vieillissement.**

Le tissu masculin est coulé dans le bronze, les chairs de femme sont d'argile. La femme, par sa faute, est vieille à cinquante ans. Elle oublie trop son corps musculaire et porte tous ses soins sur les artifices qui lui confèrent un éclat passager. Maquillage, coiffure, parures, sont les seuls « atouts » auxquels elle tient, alors qu'ils ne sont que secondaires et complémentaires par rapport à l'entraînement musculaire.





D'autre part, **la femme a peur de « se trop muscler »,** et, partant, **de s'enlaidir ;** c'est une erreur de plus. Elle ne peut **se muscler** qu'en fonction de ses tissus. Elle fait, par l'exercice, des « muscles de femme », et non des muscles volumineux et en relief comme l'homme. Or, elle a besoin de ses « muscles de femme » pour lutter contre la déformation de l'âge. Le vrai institut de beauté pour vaincre la décrépitude du corps et du visage n'est pas l'endroit où l'on trouve des crèmes et des onguents mystérieux ; on y trouve, tout simplement, un tapis, une glace et une paire d'haltères. Et la fée du logis est le courage que l'on porte en soi.

●

---

● Le « **galbe** », qui fait la beauté corporelle, résulte d'une **musculature** légèrement enveloppée. L'enveloppe sans la musculature fait la **« cellulite ».**

**P. M.**

---



---

# *A nos Lectrices...*

Ce livret a été conçu spécialement pour vous, mesdames, pour vous apprendre à mieux connaître **votre corps musculaire** et à le **traiter avec plus de bon sens.** En cultivant vos formes, vous resterez belles plus longtemps et, chemin faisant, **vous renforcerez votre santé et trouverez cet équilibre d'humeur** qui vous fait tant défaut à certains moments de la vie.

**Le muscle est le contrepoids du système nerveux.**

Vous ne serez plus le jouet de vos cycles mensuels, ni les victimes d'une ménopause, qui passera inaperçue.

Voici donc quelques mouvements simples, indispensables et sans contre-indication.

Mettez, dès aujourd'hui, votre corps sur le chantier, et sculptez votre propre statue. **La beauté de la femme est un capital, aux intérêts élevés.** Luttez, avec foi dans la vie, contre la **laideur,** la **maladie,** la **jalousie** et le **découragement.** Restez jeunes le plus longtemps possible dans votre corps, votre cœur et votre esprit. La gymnastique quotidienne, que nous vous conseillons ici, vous y aidera.

---

● « Le premier des muscles est la volonté. »

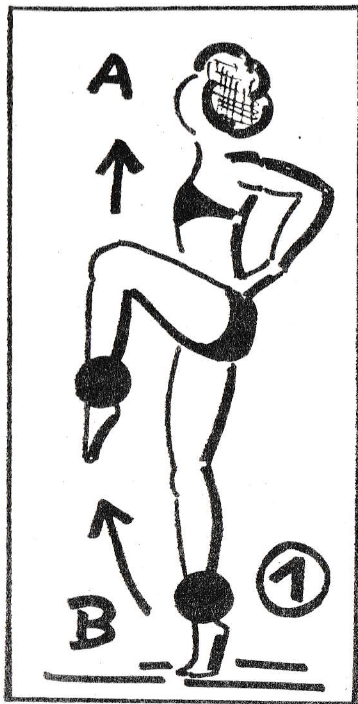
**P. M.**

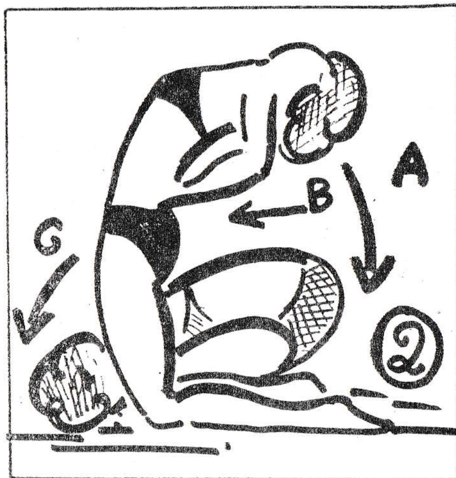
---

● **« La vie est un mouvement ;** s'arrêter, c'est mourir un peu. »

**P. M.**

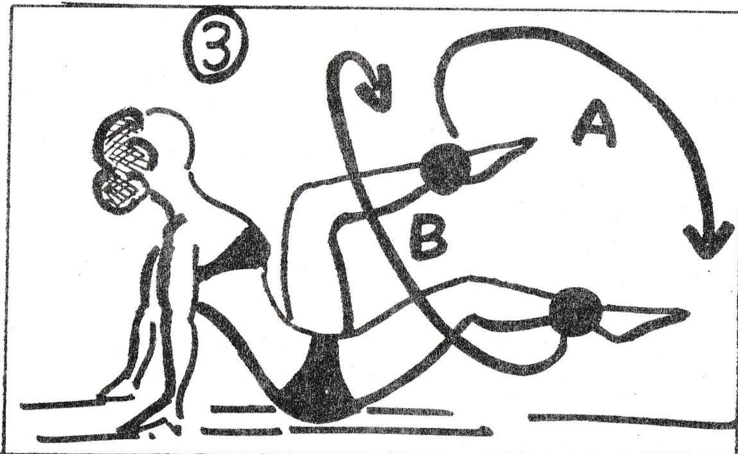
---




● « Sans ventre bien musclé, **pas de bonne maternité.** »

**P. M.**






**EXERCICE N° 1** (le « piaffement »).

EXECUTION. — Face à la glace, ou de profil, mains aux hanches, poitrine bombée. *Lever alternativement les genoux*, droit et gauche. Essayer de conserver le buste le plus droit possible, et de frapper la poitrine avec le devant de la cuisse. Faire monter les genoux très haut, *sans fléchir la jambe porteuse* qui doit rester tendue (A). La cadence est individuelle ; ne pas chercher à aller trop vite, ni trop haut dès le début. Augmenter l'intensité de l'exercice à mesure de l'entraînement. On peut conserver les talons au sol au cours des premières leçons, *puis il faudra faire toute la série sur la pointe des pieds* (B). Des *« haltères pédestres »* de 2 à 5 kg sont à prévoir pour le quatrième mois et les suivants. Cet exercice se répète un minimum de *trente fois* sur chaque jambe (au bout d'une quinzaine de jours).

ERREURS. — Ne pas tendre la jambe porteuse (plier le genou). Ne pas lever assez haut le genou fléchi. Pencher le buste en avant. Ne pas respirer.

EFFETS. — Ce mouvement, qui imite la course, affine la taille et muscle le ventre. Il combat la *constipation* et la *mauvaise circulation veineuse* des membres inférieurs. Il assure, enfin, une *bonne ventilation pulmonaire.*

**EXERCICE N° 2** (la « salutation »).

EXECUTION. — Face à la glace, ou de profil, mains aux hanches, poitrine bombée, à genoux au sol. Cambrer à fond (A), en portant le bassin en avant (B). *Faire, si possible, toucher la tête aux pieds.* Se redresser en avant pour venir toucher le sol avec le front, en mettant les fesses en contact avec le talon (C).

La cadence de ce mouvement est assez lente. Une répétition de *20 fois* est largement suffisante. Bien entraînée, on doit s'asseoir les fesses entre les jambes (les genoux étant un peu écartés au départ).

ERREURS. — Ne pas cambrer, ne pas toucher le sol avec le front. Ne pas pousser le bassin en avant. Ne pas respirer. Se borner à une ou deux répétitions.

EFFETS. — Cet exercice est excellent pour la colonne vertébrale. Il fait *grandir* et lutte contre la *cyphose* et la *lordose.* Il provoque secondairement un « auto-mâssage » de l'intestin, du foie, de l'estomac et de la rate dans la posture de flexion en avant.

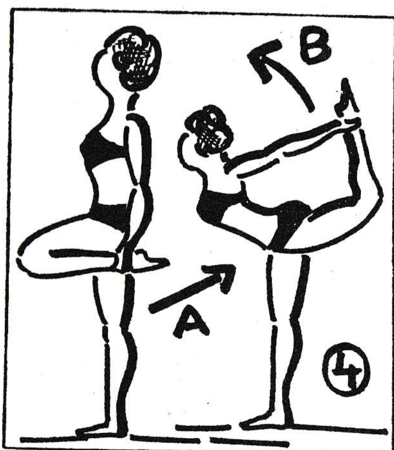
**EXERCICE N° 3** (la « bicyclette »).

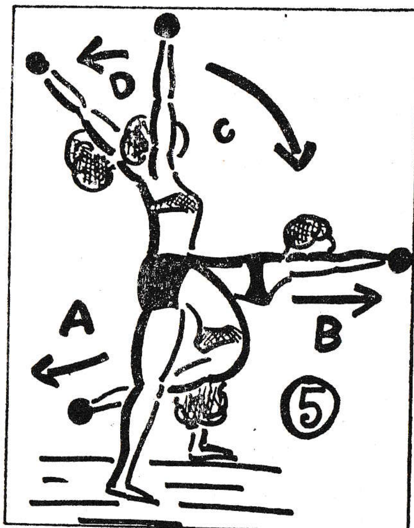
EXECUTION. — Assise, mains au sol, bras tendus en appui. Faire *des pédalages de plus en plus amples* avec les jambes demi-fléchies, sans jamais revenir au sol (mouvement continu A et B). Utiliser des « haltères pédestres ». Bien rentrer le vendre et bomber le torse. A faire pendant 2 à 3 minutes, en accélérant la cadence dans les 30 dernières secondes.

ERREURS. — Mauvaise tenue sur les mains (trop inclinée ou trop droite). Pédalage *trop réduit, irrégulier,* et *blocage respiratoire.*

EFFETS. — Cet exercice a une action sur les *muscles abdominaux,* qu'il tonifie. Il réveille d'autre part le *transit intestinal.* Excellent, encore, contre les *ptoses* (de l'estomac et de la vésicule biliaire) et toutes les *hernies.*

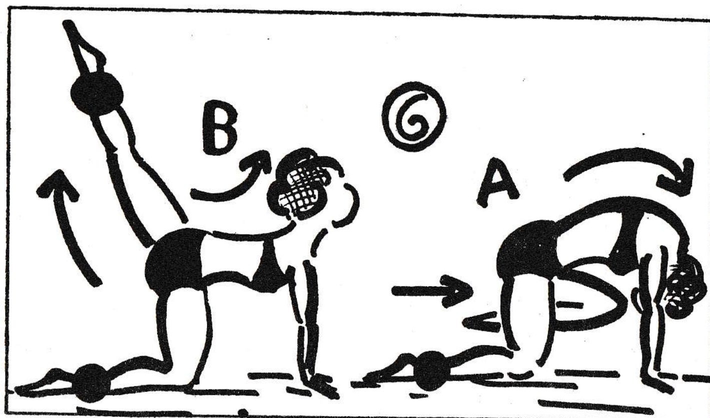
● « L'**obésité** et la **cellulite** sont comparables à l'action de la rouille sur le feu. **Elles corrodent la fibre musculaire** et relâchent les tissus. » **P. M.**






• « Les contractions des **muscles lisses** se réveillent à l'appel des contractions des **muscles striés.** »

**P. M.**




• « Le travail de la **hanche** tonifie et redresse l'**utérus.** »

**P. M.**



**EXERCICE N° 4** (l'« arabesque »).

EXECUTION. — Tenir une cheville avec la main, le talon à la fesse (A). *Puis tirer en arrière le plus haut possible* (B). On peut pencher le buste en avant. La jambe porteuse doit rester bien droite. Répéter du côté opposé. A faire une bonne vingtaine de fois de chaque côté, et marquer un temps d'arrêt en *B* de quelques secondes.

EFFETS. — Ce mouvement débloque en arrière la *ceinture pelvienne* (en étudiant le quadriceps trop souvent contracturé par les postures courantes).

Il est complémentaire à *l'exercice n° 1.*

Très important, il prévient le « glissement » de la cinquième lombaire.

**EXERCICE N° 5** (la « pompe »).

EXECUTION. — Utiliser des petits « haltères manuels » de 1 à 2 kg (ou une barre de charge égale). Bras tendus, jambes tendues et écartées. Faire une flexion du buste en avant, et *bien à l'horizontale* (B), puis plonger entre les jambes le plus loin possible (A). Ici, le geste est plus limité, lorsqu'on utilise une barre (on s'arrête au devant des jambes). Ensuite, le corps se redresse à fond pour aller en extension (D) ; et le mouvement repart (C).

Faire au moins *vingt fois,* mais sans précipitation, en s'étirant bien à fond.

ERREURS. — Arrondir le dos en *B,* ne pas cambrer (ou le faire en jouant des *reins* ou des genoux pliés). *L'extension doit partir des épaules* (déboîtés). Ne pas rentrer le ventre. Ne pas plonger loin derrière les jambes lorsqu'on a des « haltères manuels ». Ne pas respirer.

EFFETS. — Cet exercice libère les *disques intervertébraux.* Il affine la taille et *auto-masse le foie et le pancréas.*

**EXERCICE N° 6** (la « patte de poule »).

EXECUTION. — Utiliser des « haltères pédestres ». A quatre pattes au sol (bras et genoux écartés, pour être bien stable). *Porter une jambe loin en arrière, en cambrant* (B), puis revenir sous la poitrine et *embrasser son genou, dos rond, tête rentrée* (A). D'un mouvement continu, répéter l'exercice *20 à 30 fois,* de chaque côté.

ERREURS. — Ne pas jeter loin et haut en arrière la jambe. Ne pas embrasser le genou plié sous la poitrine. Ne pas respirer.

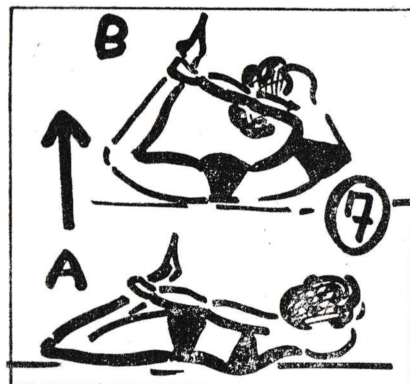
EFFETS. — Cet exercice corrige les *déviations latérales* (scolioses simples et doubles) de la colonne vertébrale. Il auto-masse énergiquement *l'estomac, les ovaires* et la *masse intestinale.* Excellent dans les cas d'utérus basculé (en avant ou en arrière). Très favorable à la circulation de retour. C'est un exercice de base avec le *numéro 3.*

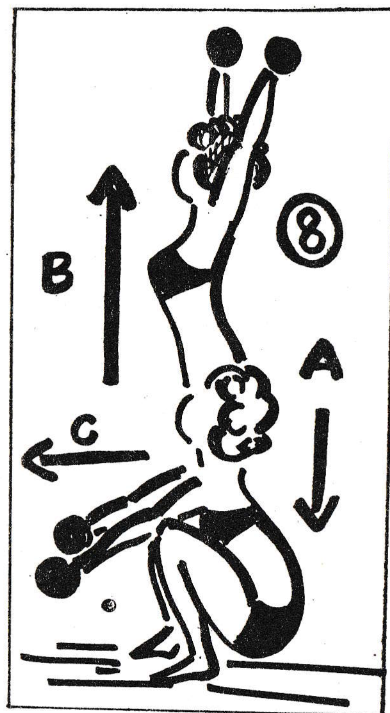
• « Un corps sans muscle est une **épave.** »

**P. M.**

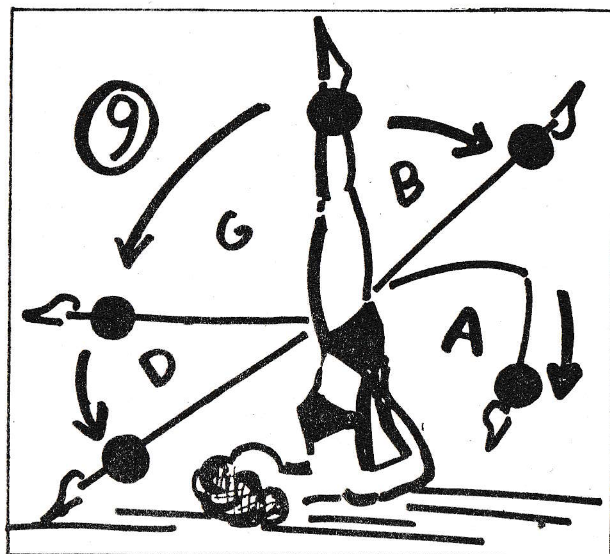
• **« Le corps humain se « sculpte » par l'exercice ;** et la **sédentarité** le détruit aussi sûrement que l'**alcoolisme.** »

**P. M.**




● « La **graisse** est l'ennemie du **muscle.** » **P. M.**






**EXERCICE N° 7** (le « crabe »).

EXECUTION. — A plat ventre au sol, attraper avec les mains les chevilles (jambes fléchies aux fesses) (A). Bien tenir ferme ; et *d'un brusque mouvement, cambrer en tirant vers le haut,* et en rejetant la tête en arrière, tout en décollant les cuisses du sol. *Tenir dans la posture finale* (B), *quelques secondes.* Revenir au sol, et répéter *20 fois* le mouvement.

ERREURS. — Ne pas respirer. Lâcher les chevilles. Ne pas décoller les cuisses en B. Se balancer, sans pouvoir trouver son équilibre (effet produit par la tête).

EFFETS. — Cet exercice débloque l'épaule. Il agit secondairement sur la *hanche,* et un peu sur la *partie dorsale de la colonne vertébrale.* Il « défatigue » après de longues stations debout. Excellent à faire après une journée de travail, et avant d'aller au lit.

**EXERCICE N° 8** (le « soufflet »).

EXECUTION. — Utiliser une paire d' « haltères manuels » de 1 à 3 kg (ou une barre de charge égale). Départ, bras tendus et jambes également bien tendues. Buste très droit, tête haute, poitrine bombée (B). Fléchir sur les extrémités inférieures, *en conservant les talons au sol* (A). *Bien porter les bras tendus en avant, et les maintenir si possible à l'horizontale en C.* Repartir de cette posture pour se redresser.

ERREURS. — Laisser tomber les bras au sol en *C.* Ne pas respirer. Ne pas rester sur les talons.

**EXERCICE N° 9** (la « chandelle »).

EXECUTION. — Se fait avec des « haltères pédestres ». *Monter en équilibre sur les épaules, corps bien droit et tendu.* Les mains aux hanches doivent éviter la chute en arrière.

De cette posture, exécuter des *équerres* en avant (C), *les pieds à la tête* (D) ; posture également tenue. On peut encore faire des *ciseaux* (jambes se balançant alternativement de B en D), ou bien cambrer doucement en arrière et *toucher le sol avec les deux pieds,* comme en A. Faire 10 à 15 répétitions de chaque mouvement, mais ne pas les faire *tous* au cours d'une séance. En choisir un pour la leçon ; et les autres seront faits à leur tour, les jours suivants.

ERREURS. — Vouloir « tout » faire le même jour, et faire « tout » mal. Ne pas respirer. Plier les jambes, perdre l'équilibre. Tomber sur les fesses.

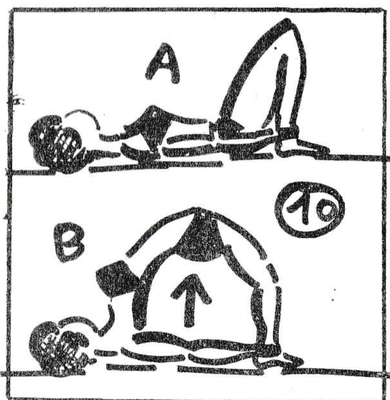
EFFETS. — Exercice excellent pour la *circulation de retour* (anti-varices). Excellent aussi contre les *ptoses* (estomac, vésicule, utérus). Il assure *une vidange parfaite des capillaires.*

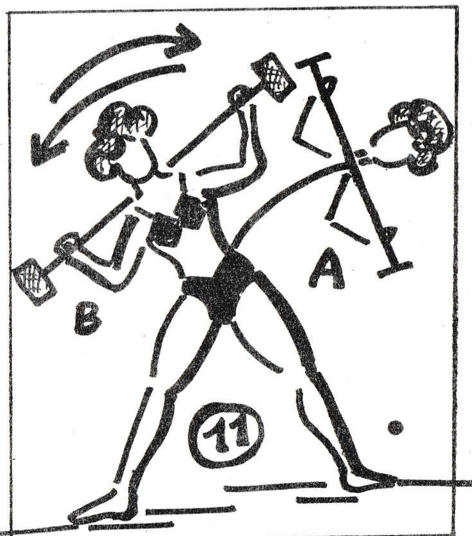
● « La **sédentarité** est la **rouille** du corps humain. »

**P. M.**

● « L'**obèse** est un malade qui meurt **jeune.** La **longévité** est faite de **sveltesse** et de **frugalité.** »

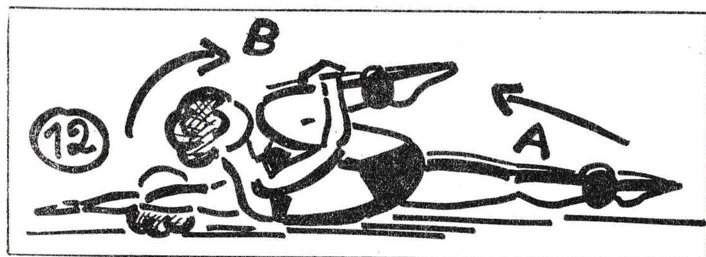
**P. M.**




• « La femme a des muscles **qui sont les siens.** Elle ne se masculinise pas par l'exercice ; **elle se féminise. »**

**P. M.**




• « **10 minutes de gymnastique** par jour font plus pour assurer une vieillesse heureuse que toutes les **médecines du monde. »**

**P. M.**



**EXERCICE N° 10** (le « pont sur les omoplates »).

EXECUTION. — Position étendue sur le dos, maintenant les chevilles, talons serrés sur les fesses (A). Pousser le ventre en avant, énergiquement, *en restant en appui sur les omoplates et la plante des pieds* (B). Le corps doit former un « arc de cercle ». Marquer un arrêt de quelques secondes dans cette posture, et revenir au sol toujours sans lâcher les chevilles. Répéter *30 fois* environ, après 3 mois d'entraînement.

ERREURS. — Ne pas respirer. Lâcher les chevilles en cours d'exécution. Ne pas former un « arc de cercle » très net. S'il y a des difficultés au début, vaincre peu à peu les résistances musculaires par des tentatives isolées, hors leçon, 8 à 10 jours suffisent, en général, pour combattre les plus grandes raideurs.

EFFETS. — Cet exercice a une action sur la *ceinture pelvienne* qu'il débloque en arrière.

Il agit secondairement sur le *dos,* et toute la *colonne vertébrale.*

**EXERCICE N° 11** (le « pendule »).

EXECUTION. — Utiliser un bâton, et mieux une barre de 5 à 10 kg qui sera placée sur la nuque (à cheval sur les épaules) et tenue par les deux mains. Dans cette position, jambes écartées, et bien tendues, faire des *flexions latérales,* à droite et à gauche, le plus bas possible de chaque côté. *Mouvement pendulaire,* facile à exécuter, *qui se répète un grand nombre de fois (30 à 40 de chaque côté A et B).*

ERREURS. — Ne pas fléchir latéralement, à fond. Plier les genoux à la flexion. Pencher le buste en avant, hors de la verticale. Ne pas respirer.

EFFETS. — Auto-massage du *foie* et de la *vésicule biliaire* (flexion latérale droite) et auto-massage de la rate et du pancréas (flexion latérale gauche).

**EXERCICE N° 12** (le « rocking »).

EXECUTION. — Couchée sur le dos, bien allongée au sol (bras et jambes dans le prolongement du corps). Fléchir les jambes pliées sur le buste (A), et fléchir le buste pour bien ceinturer les genoux (B). Maintenir cette position (le front doit toucher les genoux).

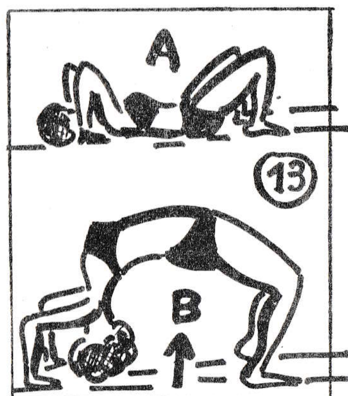
Exécuter, alors, des *balancements roulés,* d'avant en arrière, comme dans un fauteuil. Faire 5 à 6 balancements et revenir en position étendue. Répéter une quinzaine de fois.

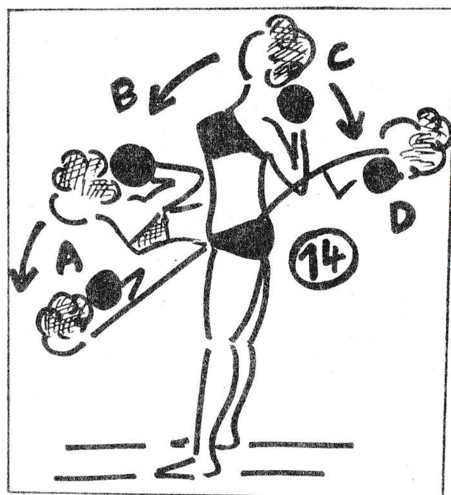
ERREURS. — Ne pas fléchir à fond ni les jambes, ni le buste. Ne pas se « balancer ». Ne pas respirer.

EFFETS. — Cet exercice est excellent pour la colonne vertébrale par les *balancements roulés* qui provoquent un véritable ajustement des micro-déplacements des *vertèbres dorsales* (segment dur). Action secondaire sur toute la *masse intestinale,* et les *bases pulmonaires.*

• « **Rien se sert de s'exercer abusivement,** il faut aller **doucement et longtemps.** Patience fait plus que rage, en la matière. »

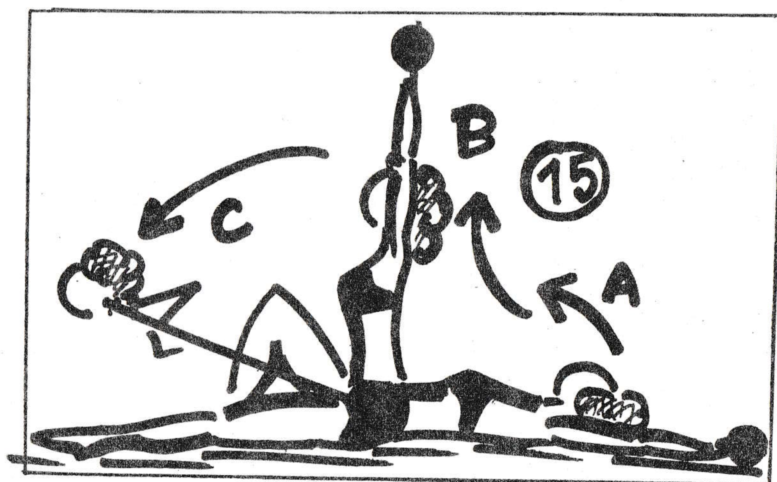
**P. M.**




● « La **sangle abdominale** est encore plus utile à la femme qu'à l'homme. »

**P. M.**




● « **L'exercice quotidien** prolonge la vie active. »

**P. M.**



**EXERCICE N° 13** (le « pont sur la tête »).

EXECUTION. — Position de départ, étendue sur le dos, jambes écartées et repliées. Talons aux fesses. Les mains, serrées de chaque côté de la tête, au niveau des épaules (les doigts) (A).

Par un mouvement brusque, porter le ventre en haut, et pousser sur les bras, pour se retrouver en appui sur le *sommet de la tête* (B). Tenir cette position quelques secondes, et revenir au sol. Répéter, après entraînement, un minimum de 20 fois.

ERREURS. — Ne pas respirer. Ne pas décoller le dos. Ne pas arriver sur la tête. Perdre l'équilibre. Faire glisser les mains en arrière. Ne pas « marquer » la posture.

EFFETS. — Cet exercice est recommandé pour améliorer la *circulation intervertébrale* (facilite la mémoire), et lutter contre *l'arthrose cervicale.* On doit arriver à lâcher les mains, et à reposer sur la *tête seule.* Dans cette posture, *des grands mouvements de bras* accroissent les bienfaits de l'exercice. Cependant, on ne peut arriver à cette maîtrise d'exécution qu'après de longs mois (6 à 12) d'un entraînement suivi.

**EXERCICE N° 14** (le « balancier »).

EXECUTION. — Barre assez lourde (10 à 15 kg) sur la nuque, et tenue par les mains. Jambes écartées et bien tendues. Fléchir le buste en avant (B), *sans arrondir le dos,* et descendre au-delà de l'horizontale si possible, en *A,* toujours le buste bien droit. Assez difficile à bien exécuter. Revenir en arrière, placer la verticale (C), et aller jusqu'en *D* en arrière, ventre rentré et jambes bien tendues.

ERREURS. — Ne pas respirer. Arrondir le dos en *B* et en *A.* Fléchir les genoux. Pousser le ventre en avant en *D.*

EFFETS. — Cet exercice agit sur la *colonne vertébrale,* sur toute sa longueur, mais plus spécialement sur la *région lombaire* qu'il libère, en étirant le biceps crural (de la cuisse). Protection de la *cinquième lombaire.*

**EXERCICE N° 15** (le « rameur »).

EXECUTION. — Position de départ, étendue au sol, les bras dans le prolongement du buste. Utiliser les « haltères manuels » de 1 à 3 kg environ.

*Les jambes sont fléchies, talons écartés et aux fesses.* Dans cette position, redresser le buste (A) et (B) jusqu'à la verticale, et *tendre fortement les bras vers le ciel.* Bien insister dans cette posture et la tenir quelques secondes.

Après quoi, *étendre les jambes au sol et bien les écarter.* Plonger alors le buste en avant, en le conservant le plus droit possible (C). Revenir en position de départ, et répéter 15 fois.

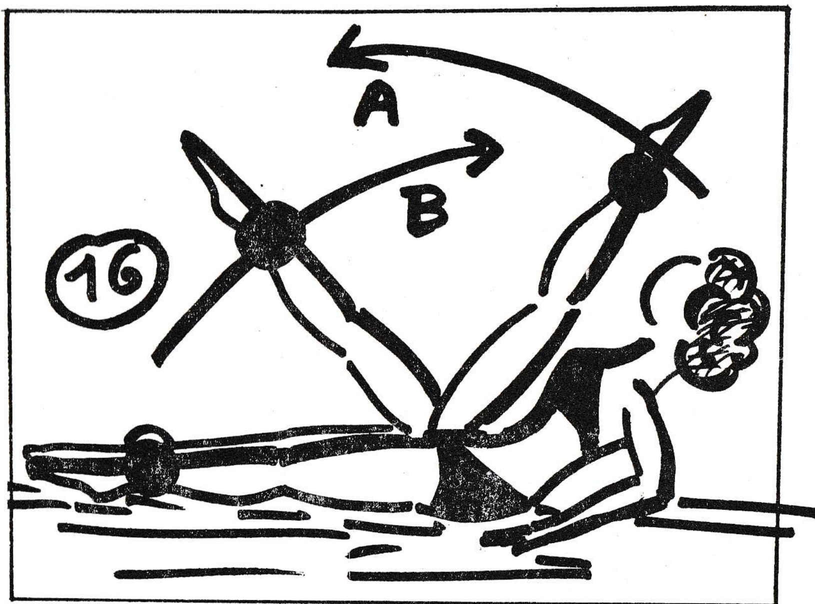
ERREURS. — Ne pas respirer. Ne pas se redresser à fond en *B ;* arrondir le dos en *C,* ou plier les genoux.

EFFETS. — Action générale sur toute la *colonne vertébrale* (correction dorsale, ajustement lombaire).

Libération des « disques intervertébraux » en *B.*

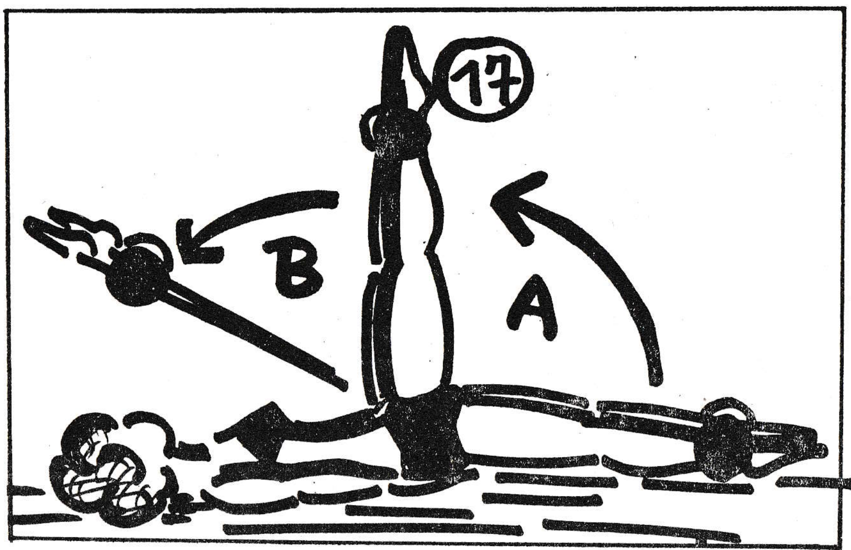
● « Le muscle est la **« chaudière »** du corps. C'est aussi une « dynamo » **qui recharge les plexus en énergie nerveuse. »**

**P. M.**




● « Un bon accouchement se prépare par un **corps musclé** et un **cœur entraîné.** »

**P. M.**






**EXERCICE N° 16** (les « ciseaux »).

EXECUTION. — Utiliser des « haltères pédestres » (2 à 3 kg chaque). Corps étendu, buste légèrement fléchi, et en appui sur *les coudes* (avant-bras). Lever alternativement les jambes tendues, pour faire des mouvements en ciseaux (A et B).

Faire des écartements maximum, et ne pas plier les jambes.

Répéter cet exercice de 40 à 60 fois, en comptant sur chaque jambe.

ERREURS. — Ne pas respirer. Plier les genoux lors de l'extension de la jambe à la verticale.

EFFETS. — Cet exercice développe la tonicité des *muscles abdominaux* (grands droits et transverse). Il auto-masse tous les organes du bas-ventre ; recommandé pour les *femmes constipées.*

● « Le corps humain sans exercice est une plante **privée d'eau.** »

**P. M.**

● « L'exercice ajoute **des ans à la vie,** et **de la vie aux ans.** »

**P. M.**

**EXERCICE N° 17** (l'« équerre »).

EXECUTION. — Toujours avec des haltères pédestres (2 à 3 kg chaque). Le buste étendu au sol, jambes dans son prolongement. Les mains sont placées sous les fesses (face palmaire au contact du sol). Elever les 2 jambes, jointes et tendues, jusqu'à la verticale. Bien marquer l'équerre (A), quelques secondes ; et *sans plier les genoux* ni décoller les fesses du sol, dépasser la verticale au maximum (B). Revenir lentement à l'horizontale (au sol).

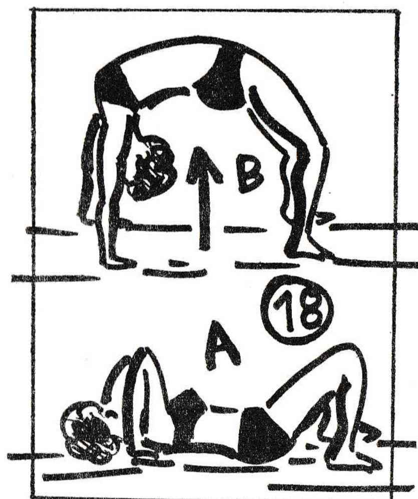
Répéter *20 fois,* sans précipitation.

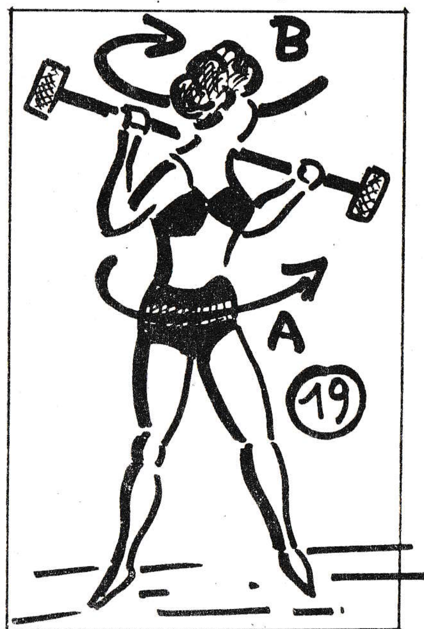
ERREURS. — Ne pas respirer. Ne pas faire *l'équerre* correctement (plier les genoux). Ne pas aller au-delà de l'équerre.

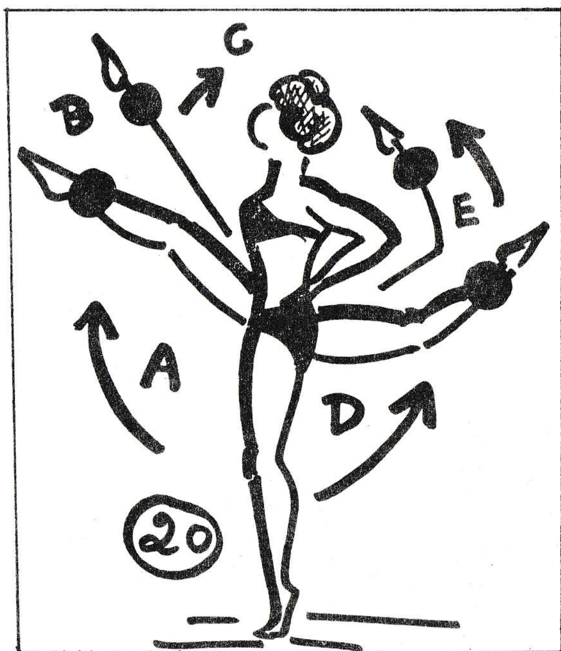
EFFETS. — Action profonde sur les muscles du ventre et les viscères ; secondairement, action sur la circulation veineuse de retour.

● **« S'exercer n'est pas s'éreinter,** et bien des « tours de force » sont des tours de sots. On s'entraîne **pour soi,** et non **pour les autres.** »

**P. M.**






**EXERCICE N° 18** (le « **pont** sur les mains »).

EXECUTION. — Au départ, le corps est étendu sur le sol. Plier les jambes en les écartant légèrement, de telle sorte que les talons soient le plus près possible des fesses. Plier les bras, en mettant les mains à plat au niveau des épaules (A).

Ensuite, *cambrer énergiquement, en poussant sur les bras, qui doivent se tendre à fond* (B).

Marquer la position quelques secondes, et revenir au sol. Répéter au moins 10 fois.

ERREURS. — Ne pas respirer. Ne pas décoller le dos. Ne pas tendre le bras. Ne pas « tenir » le pont.

Cet exercice exige une longue préparation de plusieurs mois.

EFFETS. — Ouverture des articulations des *épaules* et des *hanches*. Amélioration de la circulation lymphatique.

**EXERCICE N° 19** « (la toupie »).

EXECUTION. — Barre de 5 à 10 kg sur la nuque (à défaut un bâton). Jambes bien écartées et tendues ; faire des *rotations* du buste dans l'axe vertical, vers la droite à fond (A), et puis vers la gauche également à fond (B).

A répéter 30 à 40 fois, en comptant sur chaque temps. La cadence doit être assez rapide.

ERREURS. — Ne pas respirer. Ne pas rester sur l'axe vertical (se pencher en avant). Ne pas tourner à fond, à droite ou à gauche. Plier les jambes et ne pas tenir *fixe* le bassin (lequel ne doit pas suivre les mouvements de rotation des épaules). Pour s'habituer, exécuter cet exercice assise sur un *tabouret*.

EFFETS. — Cet exercice agit sur les muscles *obliques* (grands et petits), et sur les *disques* de la charnière lombaire.

**EXERCICE N° 20** (la « danseuse »).

EXECUTION. — Utiliser des « haltères pédestres ». Le poids facilite grandement les balancements de la jambe tendue, qui doit aller haut en avant (A, B et C). En *C*, la jambe doit rester *tendue*. On y arrive peu à peu. Dans son élan, la jambe revient en arrière et doit monter également le plus haut possible en *D* et *E*. On doit pouvoir toucher la tête avec la pointe du pied (après 5 à 6 mois d'entraînement). Faire *40 à 60 fois*, sur chaque jambe.

ERREURS. — Ne pas respirer. Ne pas chercher à monter *haut*, en avant ou en arrière. Pencher le *buste*, qui doit rester très droit. Plier la jambe qui porte.

EFFETS. — Cet exercice est excellent pour la femme. C'est un des grands mouvements de base pour elle. Il agit sur les organes du bas-ventre, affine la taille, galbe les cuisses et allège toute la silhouette. Ventilation pulmonaire activée.

---

● « La **culture physique,** bien faite, est au corps ce que la **méditation,** bien comprise, est à l'esprit. »

**P. M.**

---

## PRECISIONS SUR LA MANIERE DE PRATIQUER LES EXERCICES CONSEILLES

● **LA LEÇON.** — Elle doit être **quotidienne,** mais obligatoirement matinale, comme certains le veulent. Tout dépend des **dispositions individuelles.** Il y a celles qui sont en forme le matin et d'autres le soir. Le choix de l'heure dépend encore **des libertés dont on dispose.** Mieux vaut s'entraîner correctement entre **18 heures et 20 heures** que « saboter » la leçon matinale, pressée par le temps.

● **LE BOL D'AIR.** — Un jour par semaine (à l'occasion du repos hebdomadaire) sera réservé à une cure de grand air, qui sera soit une **longue marche** dans les bois (coupée de quelques pas de gymnastique), soit un parcours à vélo de 25 à 30 km, au minimum.

La leçon, donc, se fera **cinq** jours par semaine, et les deux autres seront réservés, l'un au **repos** (un jour complet sans exercices), et l'autre au **« bol d'air ».**

● **DU CHOIX DES EXERCICES.** — On n'est pas tenu de faire toute la gamme des exercices proposés dans le livret, au cours d'une leçon ; encore moins dans l'ordre de leur exposition.

Une leçon, en principe, doit se composer de **quatre exercices au maximum.** Il faut les choisir de telle sorte que toutes les parties du corps soient bien sollicitées au cours d'une même leçon **(ceinture scapulaire, colonne vertébrale, abdomen** et **ceinture pelvienne).** Les indications données sous les figures, en bas, permettent de s'y retrouver (choisir les exercices en fonction de leur groupe et ne pas faire deux exercices de même catégorie).

A chaque leçon, il est conseillé de varier le choix des exercices et de les pratiquer tous en une quinzaine de jours ; puis arriver à faire les **20** dans les **5 jours.** Cette règle, bien entendu, ne joue pas pour les **débutants,** qui ont un délai de **3 à 6 mois** pour étudier les exercices isolément avant de les inclure dans une leçon-type ; elles devront réaliser correctement les postures, et être bien adaptées aux efforts musculaires demandés, avant de se plier à la règle de l'entraînement systématique. La progression est impérative et sa vitesse est **individuelle.**

● **DE LA REPETITION.** — Elle est très importante ; il faut répéter chaque exercice de **20 à 30 fois** environ. Mieux vaut faire **2 exercices** seulement à chaque fois et les répéter **30 à 40 fois** par exemple, que 6 ou 7 exercices, en les répétant seulement 2 à 3 fois.

● **LA NOTION DE « SERIE ».** — On appelle « série » l'ensemble que représente un **exercice choisi** et le **nombre de répétitions** qui ont été décidées.

**Exemple :** l'exercice n° 12 et **30 répétitions** font une **série.** En principe, on exécute **3 séries** entrecoupées d'une ou deux minutes de repos.



**Exemple : l'exercice n° 12** sera exécuté 30 fois, puis suivra un **repos ;** à nouveau une autre répétition, puis **repos ;** et encore nouvelle et dernière répétition suivie d'un **repos,** avant de passer à un autre exercice.

N.B. — *Les répétitions et les séries font que les exercices sont poussés à fond et atteignent leurs buts :* modeler le corps et auto-masser les organes.

*Combien de méthodes, composées souvent d'excellents exercices, n'apportent pas les résultats escomptés parce que ce principe est ignoré.*

*Une leçon-type achevée aura fait exécuter à l'élève* 240 mouvements *(c'est-à-dire* 3 séries de 20, *multipliées par 4 exercices). A raison d'une vitesse d'exécution moyenne de 6 à 8 mouvements par minute, la durée de la leçon est d'une heure environ, compte tenu des temps de repos.*

● **DE LA CORRECTION DES MOUVEMENTS.** — Les incorrections s'effacent peu à peu en travaillant devant la **glace,** et en faisant attention aux indications données dans le texte en regard de chaque exercice. C'est pour cette raison « d'auto-perfectionnement » que nous demandons que le sujet travaille le **corps nu** (ou en maillot collant). Le pyjama nous convient mal ; on apprend, ainsi, à mieux connaître sa propre morphologie et ses défauts.

N.B. — *Les débuts sont souvent pénibles. La débutante est vite découragée et croit qu'elle n'y arrivera jamais.* Il faut insister sans précipitation.

Chaque jour se remettre au travail avec obstination ; en faire peu, s'il faut, mais le faire, telle est la clef de la réussite. En étudiant chaque exercice isolément, d'abord, puis en le répétant, le corps se fait vite à la discipline imposée, et vous serez stupéfaite des résultats obtenus en **un mois.** Dès ce moment, la partie sera gagnée. Vous aurez compris le système de contrôle, et vous continuerez avec plaisir, stimulée par les progrès constatés.

● **DU REPOS ENTRE LES SERIES.** — La leçon doit toujours être conduite avec intelligence. A la fin de chaque série, **prendre son pouls,** et attendre le « retour au calme du cœur » avant d'en commencer un autre. Le « retour au calme du cœur » s'effectue **en position étendue sur le sol,** jambes fléchies, talons aux fesses (position gynécologique favorisant le jeu du diaphragme), **accompagnée de profondes respirations.**

Si le « retour au calme » est trop lent à venir (plus de deux minutes), il convient alors de réduire le **nombre des répétitions** et se borner à **deux exercices,** par exemple, pour la leçon.

Si le temps manque, si le courage fait défaut, ne craignez pas de réduire le **nombre des exercices.** La leçon, d'une manière générale, ne doit pas dépasser **60 minutes.**

A mesure que l'entraînement porte ses fruits, le corps supporte mieux la **dose** d'exercices, les **cadences** sont plus rapides, les **temps de repos** plus courts, en une mot, **la leçon s'intensifie.** A cette phase, une impression de bien-être, d'euphorie, se remarque dans le courant de la vie. On n'accepte plus une journée sans exercices.

**La gymnastique quotidienne est devenue un « besoin ».** On se sent mal dans sa peau lorsque, pour une raison quelconque, la **séance** n'a pas été faite.

● **DU CONTROLE DU POULS.** — Avant de débuter une leçon, prendre son pouls. Il doit être entre **60** et **75** pulsations par minute. Après chaque série, il peut s'élever jusqu'à 100 et au-delà (120). Attendre, comme nous l'avons dit ci-dessus, le « retour au calme » en position allongée, lequel doit s'effectuer en 2 minutes maximum. A la fin de la leçon complète, le pouls doit battre à une cadence légèrement supérieure à celle du début (75 pulsations par exemple pour 65 au départ). Si le rythme cardiaque est trop élevé (80-100), se reposer systématiquement 30 à 40 minutes, en position couchée.

Dans ce cas, il est sage de réduire, pour le lendemain, **l'intensité de la leçon,** soit en faisant sauter 1 ou 2 exercices, soit en réduisant les répétitions, **mais sans jamais toucher aux séries.**

Par contre, si l'entraînement est bien ajusté, et mené avec progression, on constatera une amélioration rapide de la **valeur cardiaque** par des « retours au calme » plus rapides, entre les séries, et un « retour au calme » final égal ou presque au rythme du début. De plus, le cœur au repos **battra plus lentement,** et sera **plus ferme.** Vos pulsations pourront passer de **75 à 55** en six mois d'entraînement. Votre cœur sera plus **musclé,** donc plus fort. Cette méthode est excellente pour préparer un **accouchement facile** (en dehors des autres pratiques que sont la respiration, les bains, le régime hypotoxique et la psychologie).

● **LA SUDATION.** — Elle est à rechercher au cours de la leçon. Elle peut se produire spontanément, vers le milieu de la séance. C'est une preuve que l'entraînement est bien conduit. Cependant certaines femmes **suent** difficilement. On peut faciliter la montée de la sueur en se couvrant plus chaudement, **avec un collant et un pull-over de laine** (ne pas utiliser la combinaison caoutchoutée, **malsaine).**

Il est déconseillé de prendre un **bain chaud** ou un **bain de sudation** (sauna) **avant** ou **après** l'entraînement. La **balnéation** est une pratique qui ne doit pas être utilisée avec **l'exercitation.** Si vous avez fait votre séance de gymnastique le matin, vous pouvez alors prendre votre bain le soir, **sans inconvénient.**

En fin de leçon, après le repos, une douche tiède (ou chaude) suffit ; cette douche sera suivie d'**une onction aux essences végé-**



**tales naturelles** (romarin, lavande, marjolaine, coupées d'huile d'amande douce, si la peau est délicate). Ces essences sont de véritables « sérums » oxygénants qui accroissent les bienfaits nutritifs et épurateurs des exercices.

● **L'AERATION.** — La séance de gymnastique doit se faire dans une pièce largement aérée et ensoleillée. A défaut, en hiver par exemple, ne pas hésiter à pulvériser des nuages (aérosols) d'essences aromatiques, qui **oxygènent, ozonifient, ionisent** et **négativent** l'atmosphère mieux que ne peuvent le faire les appareils émettant un courant négatif **industriel.**

● **DE LA RESPIRATION.** — Il est indispensable de travailler la « glotte ouverte », c'est-à-dire **d'accompagner le mouvement par un temps complet de respiration** (expiration + inspiration).

Les **inspirations** doivent se produire à l'extension du buste et des membres, et les **expirations** suivre toutes les flexions. Mais cette règle est relative. Des temps respiratoires **inversés** provoquent une gymnastique forcée de la cage **thoracique,** et l'ouverture des surfaces alvéolaires les moins sollicitées habituellement. Cette « gymnastique spéciale » aide encore à certaines manœuvres d'automassage des **reins** (capsules surrénales), et de nombreux autres organes du bas-ventre, que les **respirations harmoniques** (en fonction des ouvertures thoraciques) laissent au repos.

Donc, il ne faut avoir **aucune inquiétude** au sujet de la correction des temps respiratoires.

Une seule recommandation sera faite ici : **rythmez bien vos inspirs et vos expirs sur la durée du mouvement.** Ne vous occupez pas de leur juste application.

Pensez surtout à travailler sans jamais **bloquer la cage thoracique.** La seule mauvaise respiration est de ne pas respirer. Il n'y a pas à proprement parler de « mauvaise respiration » quand celle-ci suit le rythme du mouvement. A ce sujet, il vous faudra parfois **raccourcir** les temps respiratoires pour rester fidèle au mouvement.

Certains manuels conseillent une respiration complète par le **nez.** Nous pensons que l'inspiration seule doit être **nasale,** et que l'expiration doit se faire d'un temps brusque et bruyant par la bouche (comme un sifflement). Cette manière de respirer, très culturiste, est la meilleure parce qu'elle permet une expiration **rapide et poussée à fond** que suivra automatiquement une **forte inspiration.** Elle résulte d'une longue observation des salles de gymnastique où spontanément les élèves se mettent à respirer

de cette façon, et rythment leur effort sur le bruit de leur expiration.

Il ne s'agit pas, bien sûr, d'un entraînement spécifique de la fonction respiratoire. Une gymnastique, axée sur l'amplification thoracique, serait conçue tout autrement. Nous envisageons, d'ailleurs, de consacrer un livret à ce problème de **l'entraînement respiratoire systématique,** où seront étudiés tour à tour les **procédés connus,** et où nous indiquerons comment entretenir et stimuler **l'émonctoire pulmonaire.**

Mais le problème, ici, n'est pas celui de cette « gymnastique spéciale », mais plus simplement **celui de respirer dans l'accomplissement des exercices.**

La règle est de ne jamais demeurer en **apnée** et de « couler » l'inspiration et l'expiration sur la durée complète d'un mouvement. Nous n'en dirons pas plus pour l'instant.

● **DE LA FATIGUE.** — Elle doit être évitée. Elle se remarque à la perte du **sommeil,** au **manque d'entrain au cours de la journée,** et au **défaut d'appétit.** Si elle vient à se produire, il faut **arrêter** les séances pendant quelques jours.

La courbature locale n'est pas de la fatigue générale. La « courbature » signale seulement qu'un groupe de muscles a été plus énergiquement sollicité que d'habitude. Cela se produit souvent et marque la variété dans le choix des exercices.

On lutte contre les « courbatures locales », soit par un petit travail d'assouplissement préalable, faisant jouer doucement la région douloureuse, soit par quelques **bains chauds** et des **frictions manuelles.** En aucune façon, les courbatures localisées ne doivent être des raisons suffisantes pour ne pas faire la leçon. On peut toujours éviter momentanément de faire travailler la région intéressée, si cela se révèle indispensable. Le choix des exercices le permet aisément. Que la courbature résultant de la leçon d'hier ne soit pas le prétexte pour « couper » à la leçon d'aujourd'hui ou de demain.

Vous voilà donc, chères lectrices, assez instruites sur ce **qu'il faut faire et ne pas faire.** Certes, ce livret n'a pas la prétention de vous avoir tout dit. Il reste encore beaucoup à dire ; mais tel qu'il est, il vous permettra de modeler votre silhouette et d'améliorer par la même occasion votre santé et votre psychisme.

Il vous sera d'une grande utilité. Nous vous souhaitons de tirer de sa lecture tous les avantages et bienfaits que nous y avons énumérés.

Éditions Luso-Françaises - 57, bd Poniatowski, 75012 Paris - Tél. : 341.91.91